117 Kgosni El volador
SIN PARTIDOS POLITICOS
PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
15 de Diciembre de 2012. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Aún Faltan 14

■ YA LIBERARON A 56, DETENIDOS INJUSTAMENTE EL 1° DE DICIEMBRE

http://www.excelsior.com.mx/index.php?m=nota&id_nota=874664&seccion=seccion-comunidad&cat=10

Luego de la presión ciudadana que liberó a 56 ciudadanos detenidos injustamente durante los disturbios del 1º de diciembre contra Enrique Peña Nieto, aún falta liberar a catorce que ni siquiera eran manifestantes. Ellos son:

A disposición del juez 11 Penal, Eduardo Mata Carrillo, permanece en el penal femenil de Santa Martha Acatitla: ■ Rita Emilia Nery, 22 años. Estudiante de Enfermería en la FES Iztacala. Junto con su novio iba caminando por la calle Filomeno Mata en el Centro Histórico y ambos fueron detenidos por la policía.

A disposición de la jueza 47 Penal, María del Carmen Patricia Mora, en el Reclusorio Preventivo Varonil Norte, permanecen: ■ David Obed Palagot, 23 años, estudiante de la FES Iztacala. ■ César Llaguno de 22 años, lustrador de calzado de la zona de Bellas Artes, quien fue despojado de su cajón de trabajo y "alguien" lo arrojó para romper un ventanal; cuando se acercó a recuperar su equipo fue detenido. ■ Enrique Rosales, de 50 años, maestro de primaria que se encontraba en la zona, porque llevó a reparar su celular. ■ Stylianos García, 30 años. ■ Alejandro Lugo, de 34 años, mecánico automotriz. ■ Jorge Dionisio Barrera, 35 años, padre de familia; el 1 de diciembre salió a comprar zapatos a su hija, iba caminando con su familia por el Eje Central y fue detenido al reclamar a un grupo de policías que sometían a un joven. ■ Osvaldo Rigel Barrueta, de 19 años. ■ Sandino Jaramillo, de 30 años. ■ Roberto Fabián Duarte, de 38 años. ■ Eduardo Daniel Columna, de 19 años. ■ Daniel García, de 24 años. ■ Carlo Miguel Ángel García, de 30 años. ■ Bryan Reyes, de 26 años, estudiante de la Escuela Nacional de Música; fue detenido cuando caminaba por el Centro Histórico.

Se les dictó auto de formal prisión, sin derecho a libertad bajo fianza, como presuntos responsables del delito de ataques a la paz pública en pandilla.

Diversas agrupaciones sociales han asumido la defensa de los detenidos y el reclamo por detención ilegal. Sus casos son mostrados en redes sociales y exigen que sean liberados ante el abuso de autoridad por parte de policías. En algunos casos señalan casos de tortura en su detención. ✯ (Resumen)

Mujeres zapatistas. "Tuvimos que cubrirnos el rostro para que nos voltearan a ver." –Subcomandante Marcos

EN MANIFESTACIONES

Todos con Máscara

DIPUTADOS QUIEREN PROHIBIR QUE SE OCULTE EL ROSTRO

Excélsior. Ciudad de México, 13 de diciembre

El presidente de la Comisión de Gobierno de este órgano, Manuel Granados, explicó que se podría analizar agravar las penas a aquellas personas que cometan delitos con el rostro cubierto.

Por su parte, el presidente de la Comisión de Seguridad Pública de la Asamblea Legislativa del DF, el diputado Santiago Taboada, se sumó a la propuesta de regularizar las marchas.

Los pasamontañas de colores, similares a los de la banda rusa *Pussy Riot* en Moscú, y máscaras del personaje del comic *V de Venganza*, se han vuelto comunes en manifestaciones públicas alrededor del mundo.

Sin embargo, en Francia, el parlamento aprobó en julio de 2010 una ley que prohíbe que sus ciudadanos oculten su rostro con máscaras, cascos, pasamontañas o velos no sólo en manifestaciones sino en cualquier lugar público, incluyendo la portación de niqab y burqa, velos tradicionales que usan algunas mujeres musulmanas. ✯ (Resumen)

editorial **SINTONÍA**

También a Francisco Villa lo llamaban vándalo. Así llamaron a Jesús en el templo de Jerusalén volcando las mesas, látigo en mano. Así llaman a los que protestaron el 1º de diciembre contra Enrique Peña Nieto.

No se necesitaban provocadores. Pero la tonta provocación le salió caro al gobierno: más de mil millones de pesos en daños a los nichos del capital. De súbito dijeron que indemnizarán esos daños que hicieron los pobres a los ricos (nunca es al revés). Fue un fracaso. Su imagen política se hundió más todavía con las detenciones injustas, las intimidaciones, torturas y heridos graves.

¿Eran rebeldes sin causa? Los manifestantes no. Claro, si alguno hizo destrozos, es difícil defenderse ante la ley, porque la libertad para profanar lo que no merece respeto empieza violando la misma ley.

Pero ahora sólo son protestas, que implican un reconocimiento a la autoridad; así que el gobierno puede relajarse. Las protestas son gritos al aire que poco o nada solucionan cuando la democracia no existe.

Sin embargo, las cosas ya van más allá. Los jóvenes mostraron capacidad organizativa y ven que no hay salidas, que el gobierno sella todo posible respiro. Ahora todos los mexicanos nos hacemos la misma pregunta: ¿cómo quitamos de la silla a ese asesino y a todo su séquito?

Es una buena sintonía. Hay quienes se resignan pero otros ya analizan cómo pasar de la protesta a la toma del poder en manos del pueblo, lo que requiere todo nuestro arrojo e ingenio pues estamos en una guerra.

En efecto, después del país nos quieren arrebatar las autonomías que construimos con las migajas de libertad que se les caen de la mesa. Y las vías institucionales para cambiar nuestro México están canceladas desde hace buen rato.

Pero el pueblo opositor es mucho más inteligente y fuerte que los provocadores. Su furia no la podrían contener, ése es su miedo. La sola desobediencia es nuestra mínima ofensiva, sutil pero devastadora. ★

SECUELAS DEL 1º DE DICIEMBRE

Más Abusos Policiacos

2 ESTUDIANTES Y UNA PROFESIONISTA, OBLIGADOS A DESNUDARSE

LA JORNADA. 8 dic 2012. (Resumen)

Ayer en la mañana, policías del Distrito Federal detuvieron de manera arbitraria al menos a tres jóvenes en las inmediaciones de la Ciudadela, y luego de acusarlos de ser parte de esos pinches vándalos desmadrosos –en referencia a las protestas del primero de diciembre contra Enrique Peña Nieto–, los obligaron a desnudarse parcial o totalmente, en medio de intimidaciones, insultos y jaloneos.

Una mujer narró que caminaba a la estación Balderas del Metro. “La calle estaba muy sola a esa hora, por lo que decidí acercarme a dos chavos adelante de mí, vestidos de negro, con sus mochilas y un tripié. En ese momento, dos policías en una camioneta –número 745–, nos ordenan detenernos y nos preguntan qué hacíamos ahí”, contó la joven.

Cuando los muchachos contestaron que iban a la escuela y ella a trabajar, los agentes contestaron: ¡No se hagan pendejos, deben ser de esos vándalos desmadrosos! ¡Ustedes no entienden! ¡Órale, súbanse a la camioneta! Les arrebataban sus pertenencias y los subían al vehículo jaloneándolos del brazo. Entonces, recordó la mujer, los policías bajaron las lonas para ocultarlos de la vista de los transeúntes. Los jóvenes dijeron tener 17 y 18 años; afirmaron que iban a hacer una tarea escolar. Cuando ella informó que tenía 30 años de edad, los agentes le espetaron de forma violenta: No te hagas pendeja, tú eres una chamaca.

–Yo sé mis derechos, soy una profesionista y no me van a ver la cara.

–Pues aquí arriba (de la camioneta) eres igual que ellos, y va a ser peor si no empiezas a cooperar.

Los policías les avisaron que serían sometidos a una revisión corporal, porque ustedes siempre se guardan las cosas donde no las podamos ver. Le ordenaron a los muchachos que se desnudaran completamente.

Aunque se miraron entre sí con miedo, e incluso la mujer les dijo que no tenían por qué obedecer esa orden, se quitaron todas sus prendas. Los policías le dieron la misma instrucción a ella, con el argumento de que las mujeres se guardan los cuchillos entre las piernas.

Luego de discutir por algunos minutos, los agentes la amenazaron diciendo que si no obedecía por lo menos alzarse el vestido, tu suerte va a depender de nosotros. A ellos los vamos a dejar ir, pero tú te vas a quedar. Como quieras, nosotros tenemos todo el día.

Intimidada, la joven terminó por levantarse el vestido, y aunque les hizo ver que no escondía nada, de todas formas los policías la obligaron a darse una vuelta. Fue muy vejatorio, pero lo tuve que hacer, indicó.

DE VÁNDALOS A VÁNDALOS

★

LA RUDH SE SOLIDARIZA CON EL KUY

Ante la represión del 1º de diciembre, contra muchos ciudadanos conscientes que no reconocen a Enrique Peña Nieto como presidente de México, nuestra Red Unidos por los Derechos Humanos se solidariza de manera especial con Juan Uriel Sandoval, quien perdió un ojo, y con el compañero Francisco Kuykendall, quien fue alcanzado por un proyectil de gas lacrimógeno que le abrió el cráneo, dejando su salud grave.

El Kuy ha sido uno de los compañeros más coherentes y combativos de izquierda. Lo conocimos como parte de la Otra Campaña en los foros "Váyanse o los Sacamos" y desde entonces ha sido para nosotros un referente de lucha antisistémica.

Condenamos la represión y reivindicamos que protestar contra lo injusto es nuestro derecho y reprimir es un delito. El pueblo organizara su repudio al gobierno que reprime y criminaliza la protesta social.

Pero nada esperamos del estado y sus instituciones. No les pedimos ni exigimos nada. Nos dirigimos a la sociedad consciente y organizada para que juntos demos fin a la bestialidad política que pretende gobernarnos.

Desde el Totonacapan y la Huasteca, salud al compañero Kuy. ★

TAN NATURAL COMO LA FIEBRE

JUAN CASTRO SOTO [1]

La Organización Panamericana de la Salud señaló en 1993 que "la violencia constituye un problema de salud pública". Lo mismo reconoció la Organización Mundial de la Salud,[2] no sólo por las muertes, lesiones y enfermedades que ocasiona, también por el deterioro en las relaciones sociales. Incluso antes, el médico colombiano Héctor Abad Gómez[3] ya reconocía la violencia como un asunto de salud pública, pero afirmaba que no era una enfermedad social sino un síntoma de algo más grave: la pobreza, que es la verdadera enfermedad. En este sentido afirmaba que la violencia es necesaria: "Hay condiciones de opresión, de injusticia, de enormes desigualdades económicas, en las cuales la violencia no es una enfermedad, sino una necesidad de organismo social; un poco como la respuesta del organismo biológico a la infección. Sería en este caso, como la fiebre, que es uno de los mecanismos para combatir la infección, que es la verdadera enfermedad". Así se entienden muchos asaltos, homicidios, golpes e insultos, cuando la vida se ve amenazada por la pobreza. ★

SURGE SUPUESTO EJÉRCITO MAGONISTA

EL TIEMPO PROBARÁ SI DE VERAS ES CIERTO

http://www.24-horas.mx/surge-ejercito-popular-magonista-tras-asuncion-de-pena/ (Resumen)

La víspera de la toma de protesta de Enrique Peña Nieto como presidente de México, el denominado Ejército Popular Revolucionario de Liberación Nacional (EPM-LN) hizo pública su existencia luego de "años de clandestinidad" para expresar su rechazo al "fraude electoral".

En un comunicado, en el cual no aclaran donde tienen su base, el EPM asegura que los mexicanos "no están solos" y llamó al sector obrero, a los campesinos, indígenas y a los estudiantes del movimiento estudiantil #YoSoy132 a que los "acompañen en la lucha para que en México cese la explotación, la impunidad y la dictadura policiaco-militar".[4]

"Surgimos para detener con nuestro accionar político-militar la creciente ola represiva contra el pueblo", señalan, al tiempo que enumeran conflictos de represión como el del 2 de octubre de 1968, entre otros.

El Ejército, consigna que "no daremos tregua" y que las autoridades sentirán "el fuego en su propia carne". "Estamos dispuestos a no permitir más la impunidad, con la que se han venido desarrollando los gobiernos priistas y panistas a lo largo de más de ochenta años. A cada acción represiva de los de arriba, ellos tendrán una respuesta del EPM-LN".

Ejército Popular Magonista de Liberación Nacional (EPM-LN). Comandante Insurgente Damián. Comandante Insurgente Ricardo. Comandante Insurgente Tania. ★

---

[1] Juan Castro Soto. Extracto de "Contragolpe", numeral 22. México, 2008. Ver artículo completo: http://cinoticias.org/2008/08/17/contragolpe/ , descarga: http://www.4shared.com/folder/S0Ps_Y6V/PARA_REFLEXIONAR_EN_GRUPO.htm

[2] Organización Panamericana de la Salud, Reunión XXXVII, resolución XIX, 1993. Ver también OMS, 49 Asamblea Mundial de la Salud, resolución WHA49.25, 1996.

[3] 10 Héctor ABAD GÓMEZ, médico y notable defensor de los derechos humanos en Colombia, fue asesinado por esta causa en 1987.

[4] Sin afán de deslegitimar a ningún grupo insurgente, es preciso anotar que los jóvenes deben ser cautos. En un foro del 2009 celebrado en las montañas de Guerrero por algunos adherentes de la Otra Campaña, donde se estudiaba la posibilidad de un plan de insurrección para el 2010, un campesino ofreció alcohol a los jóvenes con el fin de animarlos a recibir entrenamiento guerrillero. Por fortuna esto no se concretó gracias a que la Policía Comunitaria advirtió que se trataba de paramilitares, cuyo propósito es aniquilar a los rebeldes lejos de sus lugares de origen. –Nota de *Kgosni*.

MAIZ Intercambia Semillas en Coyutla

EXPLICAN EL FUNCIONAMIENTO DEL TÚMIN EN 5 ACTOS

Acudieron familias campesinas de diversas comunidades

RUDH

El domingo 2 de diciembre, miembros de la organización MAIZ (Movimiento Agrario Indígena Zapatista), se reunieron en la cancha de la escuela Juan de la Luz Enríquez, a la entrada de Coyutla, Ver. para intercambiar semillas. El evento fue coordinado por Ángeles Muñoz y un equipo de campesinos y profesionistas, acudiendo alrededor de doscientos participantes, en su mayoría mujeres. El evento fue para ensayar otras formas de hacer economía debido a la falta de dinero, recuperando nuestras formas tradicionales de intercambio. Asimismo, tuvo el propósito de compartir la gran diversidad de plantas y semillas que existen, evitando caer en la compra de semillas importadas que casi siempre son transgénicas, causan graves daños a la salud y acaban con la independencia alimentaria de nuestro país.

Invitaron al Mercado Alternativo a compartir su experiencia de trueque usando el vale de intercambio llamado Túmin. Se explicó que éste es para facilitar el trueque entre dos personas, pues muchas veces se dificulta el intercambio porque los productos son muy diferentes y no se sabe a cuánto equivalen, o porque las personas no coinciden en lo que quieren, o porque una no tiene suficiente producto para intercambiarlo por otro de mayor valor. Por ejemplo, una col difícilmente será intercambiada por una gallina, pero es posible completar el pago con Túmin.

Ramiro, estudiante de la UVI, entrega su Túmin a doña Juana

Los compañeros de Espinal hicieron una representación en 5 actos. Primero una persona, Juan, pasó a comprar medio litro de miel; como no traía Túmin, tuvo que comprarla a 40 pesos. En el segundo acto, otra persona, Mayeli, pasó a comprar también medio litro de miel, pero como traía Túmin, lo pudo comprar a 30 pesos más 5 Túmin. Después pasó otra persona, Víctor, quien no traía Túmin para comprar la miel, pero al ver que con Túmin es más barato, paga con un billete de 50 y pide 10 Túmin de cambio. Posteriormente, en un cuarto acto, Víctor da el Túmin a su hijo, Ramiro, quien compra la miel pagando 30 pesos más 10 Túmin, y recibiendo 5 Túmin de cambio que podrá usr en otra ocasión. Finalmente, la vendedora de miel, lleva su Túmin con otro compañero tumista y le paga 80 pesos más 20 Túmin por un vestido que costaba 120 pesos.

Oscar Espino, presidente del Túmin en turno, coordinó este ejercicio y fue explicando las diferencias en cada acto, y cómo el Túmin facilita el comercio y beneficia al vendedor como al comprador, gracias a la confianza, la solidaridad y la ayuda mutua.

Preparando las mesas para el intercambio

Después vino el intercambio en largas mesas. La mesa del Túmin no traía semillas ni plantas, pero sí algunos productos procesados por

Juan entrega a Miguel (izquierda) su carpeta, un cartel y un paquete de Túmin

campesinos de la región, como las medicinas naturales de Zozocolco, café, miel, bordados, incluso discos, calzado y otros productos de algunos tumistas. A cambio, los campesinos dejaron plantas diversas, mazorcas de maíz, chile seco, café, caña, etc. No importaban tanto las equivalencias sino que la gente pudiera llevarse lo que necesitaba. La consigna fue que "nadie se vaya sin llevarse algo".

Se explicó que este puede ser el comienzo para crear nuestro propio banco de semillas, lo cual podrá hacerse tanto en las oficinas de MAIZ como en la Casa del Túmin.

Al final se instaló una pequeña mesa de información e inscripciones al Túmin, donde se anotaron algunas interesados, inscribiéndose doña Juana García, de Coyutla, quien vende postres, y Miguel Antonio, de Mecatlán, con servicio de Taxi. ★

Radio Cuetzalan Visita al Túmin

EN LA BÚSQUEDA DE EXPERIENCIAS EXITOSAS

IRENE CASTELLANOS

El 13 de diciembre nos visitó en la Casa del Túmin el Sr. Manuel Espinoza Sainos, reportero y locutor de la radio de Cuetzalan "La Voz de la Sierra Norte", para su programa donde darán a conocer experiencias exitosas desde enero del 2013.

Reporteros de Radio Cuetzalan

Su entrevista se basó en la forma de organizarmos. Se le informó que fuimos invitados por maestros y alumnos de la UVI para explicarnos el proyecto, no sin presentarnos documentales de mercados alternativos y monedas de otros países de América y Europa.

- En qué tiempo se organizaron –preguntó Manuel.
- En septiembre se imprimieron los primeros Túmin y el 6 de noviembre nos repartimos 500 para cada afiliado, así como una credencial que nos identifica, un cartel, una calcomanía, un directorio de todos los participantes, un reglamento, una revista Kgosni y un díptico que explica el proyecto. Todo, gratuitamente.

Este material se les proporcionó a nuestros visitantes. Y cabe subrayar que no recibimos ningún apoyo del gobierno, sino que todo se adquiere con la cooperación de los socios y la solidaridad ciudadana. ★

NUEVOS PRODUCTOS EN LA CASA DEL TÚMIN:

Hoja de Moringa en polvo de 200 g. (por 60T) o en cápsulas (80T). Suplemento alimenticio rico en proteínas, vitaminas y minerales. 100% natural. ★

Recuerda, en la Casa del Túmin todo lo puedes truequear al 100% con TÚMIN, sin pesos.

¿QUÉ ES MAÍZ?

MAIZ es una organización social independiente de campesinos e indígenas, para la defensa de los derechos humanos y colectivos de las comunidades. Nace en 1996, con representantes de doce estados de la República, y trabaja con hombres y mujeres, jóvenes, adultos y adultos mayores que son jornaleros, ejidatarios, comuneros, arrendadores de tierra, en su mayoría productores agropecuarios que combinan su actividad con artesanía, medicina tradicional y comercio en pequeña escala.

Cultivan maíz, frijol, arroz, sorgo, papaya, chile, café, caña, naranja, limón, nopal, hortalizas, miel. Así como a la cría de pollos, cerdos, vacas, cabritos, borregos, conejos.

MAIZ es una organización nacional en más de 90 municipios de los estados de Veracruz, Oaxaca, Chiapas, San Luís Potosí, Nuevo León, Querétaro, Puebla y Campeche.

Se encuentran asociadas comunidades totonacas, mixes, nahuas, tenek, chinantecas, zapotecas, zoques, mixtecas, popolucas, tsetzales, tojolabales, y ñato ñañhu. ★

¿SABÍA USTED QUE…

AUTORREGALITO DE CALDERÓN *

El último día de su mandato, Felipe Calderón ratificó mediante una reforma que él y su familia reciban seguridad militar vitalicia de 425 activos del Ejército, Fuerza Aérea y Armada, así como servicios médicos exclusivos; mientras en Italia, Canadá, Dinamarca, Nueva Zelanda y el Reino Unido los expresidentes no reciben seguridad especial del estado? ★

* Ernesto Villanueva, Proceso 1884, p. 42.

POLICÍA ALLANA HOGARES EN HUITZILAN, PUEBLA

ÉSTOS SÍ SON VÁNDALOS

Huitzilan de Serdán, Puebla. Enviado por MARISELA CRUZ (Resumen) *

El 23 de noviembre alrededor de las 11 am, vecinos de la comunidad de San Miguel del Progreso se percataron de la presencia de un vehículo desconocido con personas en su interior.

Un vecino solicitó a los Policías Municipales que indagaran quiénes eran las personas en el vehículo estacionado frente a su negocio, pues llevaban varias horas en el mismo lugar. Los policías informaron que eran "vendedores de esferas". Esto, cerca de las 4 de la tarde.

Alrededor de las 5 pm llegó a la tienda del "vecino" el señor JUAN LORENZO LUCAS, albañil náhuatl, acompañado de un compañero de trabajo y se sentaron para descansar cerca de la tienda. La dueña de la tienda le pidió a Juan despachar maíz a un cliente y Juan se dirigió a la bodega para servir el maíz. Entonces, tres individuos descendieron del vehículo estacionado, se introdujeron a la pequeña bodega y encañonaron con armas de fuego a Juan. El comprador de maíz salió despavorido al ver a los hombres armados. Subieron a Juan esposado de las manos, abandonando el poblado a toda velocidad –refieren los testigos–. Los vecinos relatan que alrededor de las 11 pm una de las camionetas de la Policía Estatal llevaba esposado a Juan.

Enseguida los policías estatales se dirigieron a la casa de SANTIAGO SANTOS GREGORIO, albañil. Él se encontraba durmiendo con su pareja y su bebé recién nacida. Los policías tiraron la puerta de carrizo, se introdujeron a la vivienda de manera violenta y encañonaron al señor Santiago, lo esposaron y lo sacaron de la casa. La pareja de Santiago protegió a la bebita que dormía en medio de ellos; y también fue encañonada con la bebita en los brazos y un Policía le gritaba groseramente que les mostrara dónde tenían las armas. Ella no sabía nada de armas.

El padre de Santiago, que comparte el dormitorio, también fue encañonado y maltratado por los policías. Con palabras altisonantes, le pedían que les dijera dónde estaban las armas, él tampoco sabía de que armas hablaban. Mientras, en la habitación contigua que sirve de cocina y dormitorio, dormían la madre de Santiago y su hermana menor. Los policías levantaron de los pelos a la hermana y le ordenaron que les mostrara las armas; ella logró zafarse y asustada corrió tras su madre. Escuchó que el policía, por radio, decía que "R2" iba con su mamá. Un hermano de Santiago, que vive cerca, encaró a los policías, éstos lo amagaron y le dijeron que no se metiera o le iba peor.

Después de salir con Santiago esposado, los policías se dirigieron por un camino de terracería a la casa de Juan LORENZO LUCAS. Detuvieron las camionetas y continuaron golpeando a los detenidos. Algunos policías se dirigieron a la casa de Juan. Al bajar por la vereda que conduce a la vivienda de Juan, se localiza la casa de los padres de Juan. Los policías abrieron de golpe la puerta y amagaron con sus armas al padre, a la madre y a una hermanita de Juan. Al padre le ordenaron que abriera un baúl y les mostrara las armas, baúl en el que guardan ropa. Los policías entraron a todas las habitaciones dejándolas en total desorden.

Amenazando y amagando en todo momento con sus armas a la madre y a la hermana de Juan, abandonaron la vivienda y fueron a la casa de Juan, unos metros adelante. Entraron y la saquearon. Se llevaron unas bocinas, un amplificador, una grabadora y tres tanques de gas para uso doméstico. Dejaron toda la vivienda desordenada. Al salir de las habitaciones comenzaron a rascar cerca de la puerta donde hay unos arbustos, preguntándole al padre de Juan por las armas, al tiempo que golpeaban a Juan y Santiago en las camionetas.

El 2 de diciembre, nos dirigimos al Centro de Reclusión de Zacapoaxtla. Juan presenta golpes muy marcados en el pecho; Santiago tiene marcas muy profundas de las esposas y el brazo derecho fracturado. ★

LA VERSIÓN OFICIAL: El 23 de noviembre fueron detenidos Juan Lorenzo Lucas y Santiago Santos Gregorio cerca del "Puente Ateno" en los límites de Huitzilan y Xochitlán, acusados de robo, portación de armas y objetos prohibidos.

JOSÉ CUELLAR MUÑOZ
Centro de Derechos Humanos "Joel Arriaga" A.C.
ISRAEL SAMPEDRO MORALES
Red de Defensa de los Derechos Humanos

¿SABÍA USTED QUE…

LOS NIÑOS NO VACUNADOS SON MÁS SANOS?

Se ha demostrado que los niños no vacunados son mucho menos propensos a alergias, enfermedades auto inmunes, problemas neurológicos, enfermedades endocrinas y otras. El alemán y médico homeopático, Andreas Bachmair, ha recopilado datos de más de 8.000 niños no vacunados de 15 países. Los comparó con más de 17.400 niños vacunados. La salud de los no vacunados fue mucho mayor. La tasa de alergia entre los niños vacunados, por ejemplo, era más del doble. Y los niños vacunados eran ocho veces más propensos a desarrollar asma o bronquitis. ★

LA POLICÍA PARA QUÉ
CONDENAMOS ASESINATO DE JUVENTINA VILLA

Juventina, líder ecologista

4 de diciembre, 2012 (Resumen) [5]

La Red Nacional de comunicación y acción urgente de Defensoras de Derechos Humanos en México, condena el asesinato de la defensora de los Derechos Humanos Juventina Villa Mojica, dirigente de la Organización de Campesinos Ecologistas de la Sierra de Petatlán y Coyuca de Catalán (OCESPC), y su hijo Reynaldo Santana Villa, ejecutados durante una emboscada en la Sierra Madre del Sur, estado de Guerrero.

El 28 de noviembre la activista y su hijo fueron atacados por un comando, a pesar de que eran resguardados por al menos 25 agentes de la Policía Preventiva Estatal (PPE) que estaban asignados a su seguridad desde mayo del año pasado. ★

[5] Juventina pretendía encabezar a unas 45 familias de La Laguna que se desplazarían a la comunidad Puerto de las Ollas, en Coyuca de Catalán, donde se refugiarían del acoso de presuntos grupos paramilitares y de talamontes.

En las últimas semanas, Villa había denunciado amenazas de muerte en su contra, que se intensificaron luego de que el 11 de noviembre fueron ejecutados dos de sus sobrinos, sumándose a la ejecución de su esposo Rubén Santana, otro dirigente de la OCESPC ejecutado en febrero pasado.

La Manera de Comer

■ EL PODER METABOLICO DE LA RELAJACION
■ PARA ADELGAZAR, TRANQUILÍCESE

Enviado por JOSÉ CASTAÑEDA [6]

Lo que uno come constituye sólo la mitad de la ecuación de la buena nutrición. La otra mitad radica en la manera en que uno come.

Nuestra cultura moderna busca atiborrar la mayor cantidad posible de cosas en la menor cantidad de tiempo. Como resultado, la mayoría vive a un ritmo vertiginoso, contrario a un estilo de vida sano. Comemos rápido, a la carrera, y muchas veces bajo estrés; no sólo eliminamos así la mayor parte del placer que podríamos obtener de nuestros alimentos y nos ocasionamos trastornos digestivos, sino que causamos estragos en nuestro metabolismo. Al terminar el día, muchos nos sentimos malnutridos, insulsos y con exceso de peso.

1. Cuando se activa la respuesta de estrés, se bloquea la digestión
2. Cuando se activa la respuesta de relajación, la digestión alcanza su plenitud.
3. El estrés crónico de bajo nivel, al estimular la producción de cortisol e insulina, hace que disminuya la capacidad de quemar calorías. Uno de los resultados de esto puede ser el aumento de peso.
4. La preocupación y la ansiedad generan una respuesta de estrés. Uno de los resultados puede ser el aumento de peso.
5. El estado de estrés puede crear las condiciones metabólicas para la perdida de densidad ósea
6. El estado de relajación contribuye a la buena salud ósea.
7. La respiración consciente disipa la respuesta de estrés y promueve el pleno poder digestivo.
8. El oxígeno es el nutriente metabólico más fundamental y necesario para el organismo. Mientras más respiremos , mejor digerimos y asimilamos los alimentos, y más calorías quemamos.
9. El tiempo es un nutriente esencial.
10. Antes de concentrarse en que comer, aprenda cómo comer. ★

La canela, una hierba energizante, mejora la digestión; calma las náuseas, los vómitos y las diarreas; estimula la circulación, y combate la debilidad. La importancia medicinal de la canela está en su aceite volátil por las propiedades antivirales que posee; nos ayuda en los trastornos de la gripe y se cree que baja la fiebre.

Recientes estudios constatan la influencia positiva de la canela sobre el metabolismo del azúcar y el apoyo que esta planta puede brindar a las personas que padecen diabetes mellitus o tipo 2. ★

[6] Ver: Marc DAVID, "La Dieta del Sosiego". Lake Book Manufacturing. Estados Unidos, 2005.

Artesanias Prehispanica y Cobre

Calpulli Tipaki
C. Jojutla-Tlaltizapan, Colonia Alejandra, B. García, 62774 Morelos Tel 734 341 5610

MERCADO ALTERNATIVO

PRODUCTOS DE BELLEZA POR CATÁLOGO

L'BEL PARIS

"EL PODER DE SER MUJER"

LUCERO IBALÚ BALTAZAR GARCÍA
Tel. 784-1182689, Papantla, Ver.

(Aquí se recibe **50%** Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

NOVEDADES

STAKU

ROPA CABALLERO Y UNIFORMES

JOSÉ GÓMEZ ANDRÉS
Mercado de La Burrita
(cerca de boutique Estravaganza)
POZA RICA, Ver. Tel. 782-1072655
chepe_111985@live.com.mx

(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

AUTOLAVADO

MIRANDA

$30+5T TAXIS: $20

JUAN PÉREZ MIRANDA
5 de Mayo 9. Espinal, Ver.
CEL: 784-1086238
cancer_24_3@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TÚMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CARNICERÍA

MARY

Carne de Puerco

AMELIA GONZÁLEZ CERVANTES
Carretera 5 de Mayo. Espinal, Ver.
Tel. 7841225078
ciberkalin@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

ARTESANÍAS

Tomy

Aretes y Collares

TOMASA PARRA PÉREZ
Morgadal Arenal, Papantla
(Pasando el campo), Tel. 7841242908
tommy-p-p@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

CYBER

CASTELL

INTERNET, IMPRESIONES, COPIAS FOTOSTÁTICAS, RECARGAS DE TELÉFONO

IRENE CASTELLANOS CRUZ
Colón 4, Espinal, Ver. Tel. 784 8812300
(Aquí se recibe Túmin)

MERCADO ALTERNATIVO

HORA DE LA TAREA

Ely

Asesoría a Niños de Primaria

ELIZABETH GASPAR DE LUNA

Casa del Túmin,
Espinal, Ver.
eliroca1992@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

HORA DE LA TAREA

Conchis

Asesoría a Niños de Primaria

CONCEPCIÓN CORTÉS HERNÁNDEZ
Casa del Túmin,
Espinal, Ver.
concep-18@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

IMPRESOS GRÁFICOS TAJÍN

SELLOS, TARJETAS, CALENDARIOS, FACTURAS, VOLANTES, CARTELES, ETIQUETAS, REVISTAS, ETC.

FIDEL ANTONIO ALMAZÁN PARRA
Juárez 309-A, Centro (junto a Hotel Ktlen),
impresosgraficostajin@hotmail.com,
Tel. 84-21757, Cel. 784-1041657, Papantla, Ver.
(ACEPTAMOS TUMIN)

MERCADO ALTERNATIVO

TAXI Nº 05

MIGUEL

Taxi, Pimienta y Café

MIGUEL ANTONIO JIMÉNEZ
Mecatlán, Ver.
Cel. 784-1203961
kamayaknimecatlan@hotmail.com

(AQUÍ SE RECIBE TUMIN)

Kgosní Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.

Kgosní es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR.

redhver@gmail.com , Cel. 784-1182691,
http://elvolador.4shared.com/★

ANUNCIARSE EN ESTE ESPACIO SE TRUEQUEA POR 10 TÚMIN. SÓLO PARA EL MERCADO ALTERNATIVO